

No.C043 2025/04

# 健康体力づくりコラム



チー坊の 明日元気になぁ～れ！

## 「運動時のリスクマネジメント」 ～リスクマネジメントとは？～

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題について取り上げます。  
学生時代の競技スポーツの経験に加え、現在は生涯スポーツの大切さを日々  
感じています。健康とスポーツは切り離すことができません。  
「明日元気になぁ～れ！」の願いを込めて、コラムの始まりです。



高野 千春

### Profile

1億人元気運動協会認定チェア  
エクササイズ・インストラクター、  
健康運動指導士、体育学修士

大学教員として、「生涯スポーツ」  
をテーマに、レクリエーションやパ  
ラスポーツについて、楽しく真面目  
に研究中です！

# リスクマネジメント

## Risk Management

事故が起こらないようにするために行う。

## Crisis Management

万一事故が発生した際に、損害を最小限にするために行う。



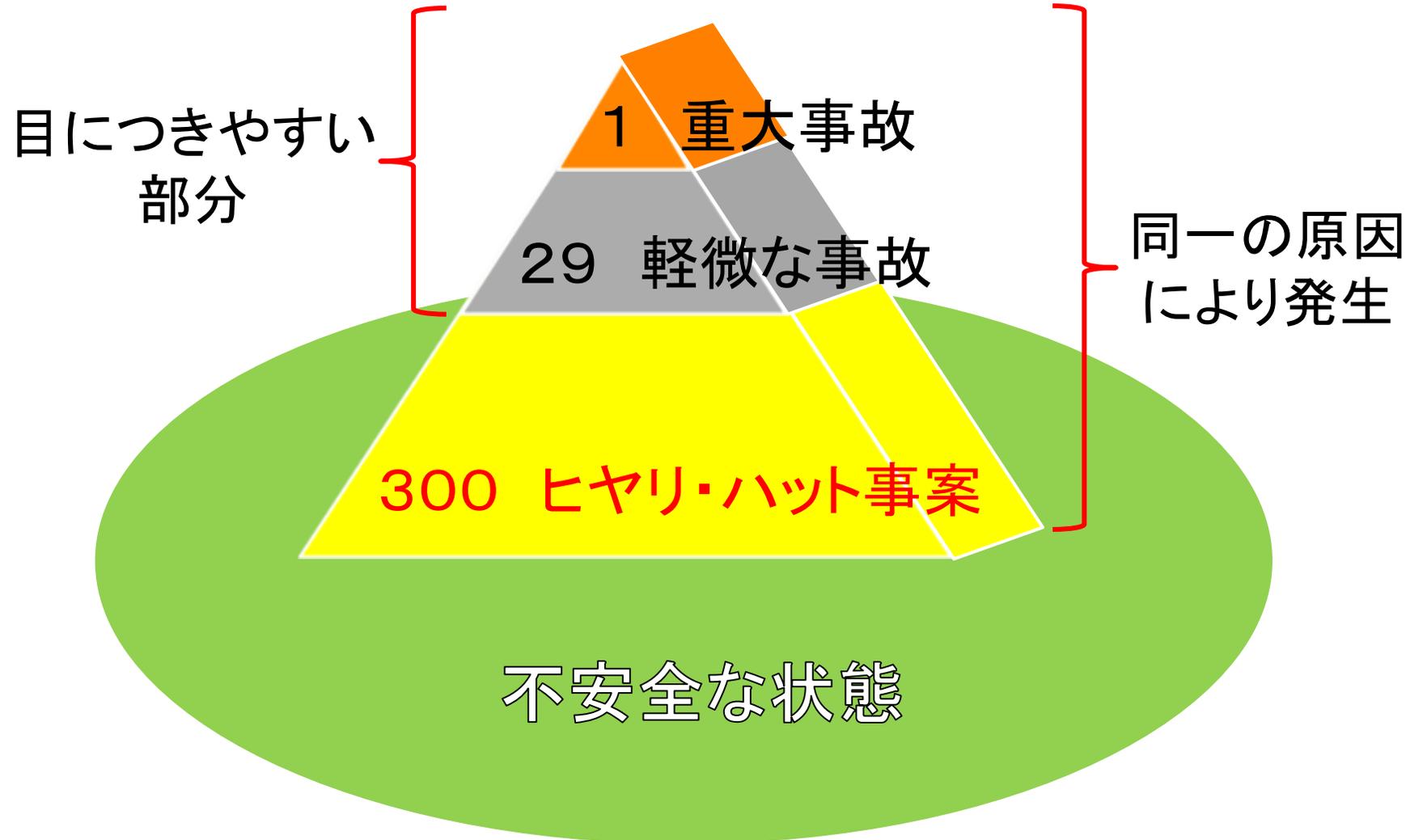
# リスクマネジメント

- 用具の点検
- 体調チェック
- ウォーミングアップ etc.

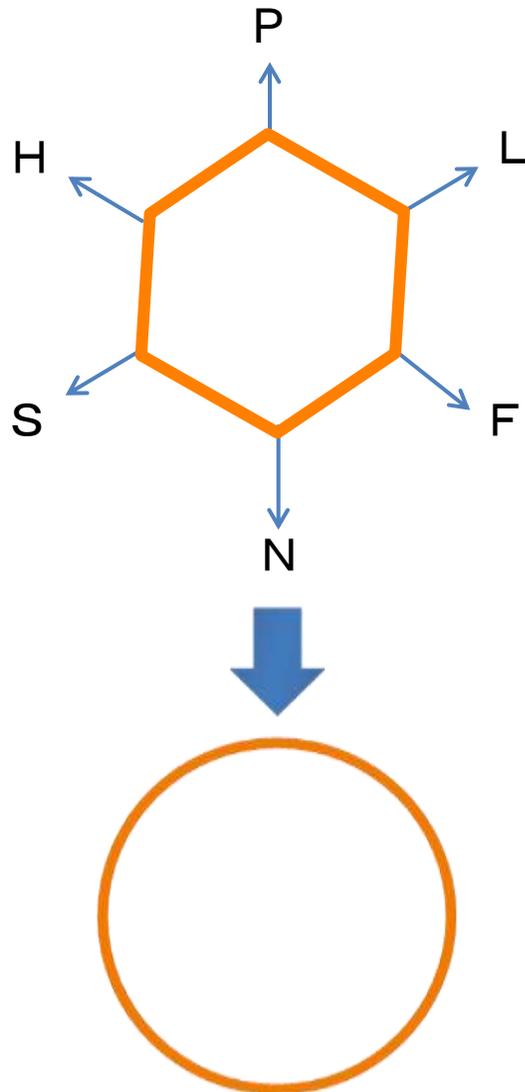


- 緊急時対応マニュアル作成
- 応急処置、CPRの研修
- 保険加入 etc.

# ハインリッヒの法則



# より安全な状態をつくるために・・・



**P** (participant) : **参加者**への安全対策

適正な人数、安全教育、危険の種類とその認知

**S** (staff) : **スタッフ**の安全対策 (スキルアップ)

体制、マニュアル、チェックリスト、危険予知、  
認識判断、CPR、救急法

**F** (field) : **フィールド・施設**の安全対策

フィールド、施設、用具、資材に関する知識

**H** (human) : **人体**の生理や心理が持つ危険への対応策

医学的、心理学的人体の知識

**L** (law) : **保険や法律**に関する対応策

**N** (nature) : **自然界**のさまざまな危険への対応策

天候、危険生物の知識

<参考資料>

社団法人日本キャンプ協会(2009):キャンプを企画する人のためのリスクマネジメントのてびき—安全なキャンプのためにPART10—